

Ермолаев Александр Петрович
старший преподаватель
Стерлитамакский филиал
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Россия, г.Стерлитамак

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА -
ГОНЩИКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Аннотация: в статье охарактеризованы пути повышения психологической подготовки к соревнованиям лыжников - гонщиков. В статье раскрывается сущность общей и специальной психологической подготовки. Предложены пути усовершенствования структуры специальной психологической подготовки лыжника - гонщика. Раскрыты задачи предсоревновательного и соревновательного этапа.

Ключевые слова: психологическая подготовка, лыжные гонки, психическая готовность, соревнования, приемы восстановления.

**SPECIAL PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF A SKI RACER FOR
COMPETITIONS.**

Ermolaev Alexander Petrovich
senior lecturer
Sterlitamak branch

Ufa University of Science and Technology

Abstract: the article describes the ways to improve the psychological preparation for the competitions of ski racers. The article reveals the essence of general and special psychological training. The ways of improving the structure of special psychological training of a ski racer are proposed. The tasks of the pre-competitive and competitive stage are revealed.

Key words: psychological preparation, cross-country skiing, mental readiness, competitions, recovery techniques.

В психологической подготовке к соревнованию принято различать общую

психологическую подготовку к специфической соревновательной деятельности и специальную - к каждому конкретному соревнованию [1,с.29]. Общая психологическая подготовка осуществляется приближением условий тренировочных занятий к условиям соревнований вообще. Специальная подготовка направлена на организацию сознания и действий спортсмена с учетом условий конкретного предстоящего соревнования.

Содержание общей и специальной психологической подготовки к соревнованию, ее задачи и средства их решения различны, однако они имеют одну главную цель - формирование состояния психической готовности.

Общая и специальная психологическая подготовка имеет два аспекта - собственно психологический и педагогический [2, с.46]. К наиболее разработанному можно отнести раздел общей психологической подготовки. Объясняется это, видимо, тем, что в основном психологи, педагоги, медики заняты изучением общих положений, свойственных многим видам или отдельным группам спорта. Специальная же подготовка более тесно связана с особенностями конкретного вида спорта и поэтому в большей степени зависит от разработки педагогического аспекта данной проблемы.

В лыжном спорте специальная психологическая подготовка разрабатывалась с преимущественной направленностью на формирование состояния психической готовности спортсмена к началу соревнования [3, с.70]. Исследования показывают, что состояние психической готовности меняется у лыжников не только накануне, но и в ходе отдельного соревнования. Соревнования в лыжных гонках проводятся, как правило, на 2 - 3 дистанциях с отдыхом между ними в 1 - 2 дня, а между отдельными соревнованиями бывает перерыв в 5 - 7 дней и более. В данном случае психологи спорта обычно говорят о психической надежности, «толерантности», психической работоспособности, связывая понятие психического восстановления с понятием психической нагрузки [4,с.89].

В настоящей работе поставлена задача - усовершенствовать структуру специальной психологической подготовки лыжника-гонщика к соревнованию с

учетом психической нагрузки и приемов восстановления в ходе соревнований и после них.

Основная задача предсоревновательного периода состоит в формировании состояния психической готовности спортсмена к началу соревнований. Процесс психологической подготовки здесь складывается из трех этапов: предварительного, основного и непосредственного. Каждый из них имеет свои особенности, вытекающие из поставленных задач, а также средств и методов их решения.

Предварительный этап подготовки к соревнованию начинается с момента получения первой информации о соревновании до принятия решения о подготовке к нему. Информация носит общий характер и содержит сведения о масштабе соревнования, сроке и месте проведения, некоторых особенностях рельефа, возможных участниках соревнований. На основе переработки информации и сопоставления сроков состязаний со временем своей производственной или учебной деятельности спортсмен принимает решение о подготовке к нему.

Основной этап подготовки начинается с момента принятия решения о подготовке к состязанию до прибытия на место его проведения. На данном этапе у спортсмена возникает осознанное побуждение к успешности подготовки, которое создает «мотивационное возбуждение» в коре головного мозга: отныне любая внешняя информация, относящаяся к соревнованию, оценивается сопоставляется с позиций этой мотивации. [5, с117], Именно она осуществляет перебор информации в направлении наибольшей ее пригодности для реализации данной мотивации.

Главными задачами на этапе основной подготовки являются: формирование у спортсмена твердой уверенности в своих силах и совершенствование умений и навыков управления своими действиями и поведением, необходимыми в предстоящем соревновании.

К частным задачам относятся: определение и формулировка цели участия в соревновании; формирование мотивов участия в нем; планирование

тренировочных нагрузок, средств и методов подготовки, организации занятий, контрольных прикидок и соревнований, медицинского и научного контроля; пополнение и уточнение информации о соревновании, о собственной подготовленности; овладение приемами сохранения нервно-психической свежести накануне соревнований.

Непосредственный этап подготовки к соревнованию начинается со времени прибытия к месту их проведения до начала. Общая задача этого этапа заключается в приведении организма лыжника-гонщика к состоянию психической готовности к соревнованию в целом и к выступлению на дистанции.

Частные задачи этапа: осознание условий и особенностей предстоящего соревнования; оценка своих сил и возможностей на данном отрезке времени; четкая и ясная постановка задач в предстоящем соревновании; ознакомление с трассой соревнований и моделирование условий гонки во время просмотра дистанции (прохождение особо трудных подъемов и спусков с соревновательной скоростью); использование приемов и методов, способствующих сохранению нервно-психической свежести накануне и в ходе соревнований.

Основные задачи соревновательного периода следующие: поддержание достигнутого уровня состояния психической готовности; адаптация к соревновательной обстановке конкретного соревнования; адаптация к результатам выступлений; сохранение нервно-психической свежести; корректировка задач и мотивов выступления на отдельных дистанциях. Соревновательный период состоит из трех этапов: нагрузочного, восстановительно-корректирующего и вновь нагрузочного.

Нагрузочные этапы - это время на старте и в ходе гонки. Их задача - сохранить основные признаки состояния психической готовности в экстремальных условиях соревнования. Перед стартом наиболее важно правильно организовать отрезок времени с начала разминки до старта. Примерно за час до него спортсмен начинает разминку с учетом личностных особенностей,

характера, уровня возбудимости. Ее следует построить таким образом, чтобы с приходом на старт спортсмен прекратил активную разминку. За это время лыжник, если он тепло одет, успевает восстановиться после разминки и не остыть перед стартом. Эти 7-10 мин важны для сохранения состояния психической готовности спортсмена, поддержания уверенности в собственных силах, для корректировки смазки и регуляции чрезмерного возбуждения. Многое здесь зависит от поведения тренера — спокойствие и уверенность или, наоборот, волнение его нередко передаются спортсмену.

В ходе гонки лыжник постоянно преодолевает препятствия различной степени трудности, обусловленные спецификой вида спорта и особенностями его личности. Находясь на лыже в одиночестве, спортсмен вынужден сам решать задачи, встающие перед ним в процессе гонки. Возможности тренера здесь ограничены и обычно сводятся к информации от подопечного на дистанции. По форме информация должна быть конкретной и лаконичной, по содержанию - учитывающей особенности темперамента и психики спортсмена. Например, лыжнику с уравновешенной нервной системой лучше давать точную информацию, а спортсменам, не отличающимся особой выдержкой и самообладанием, которые могут не выдержать борьбы, лучше давать информацию в поощрительной форме, соответствующей их возможностям.

Задача восстановительно - корригирующего этапа между отдельными дистанциями (продолжительностью 1-2 дня) - восстановление нервно-психической свежести организма спортсмена, утомленного недавней гонкой, корректировка и уточнение задач и мотивов предстоящей работы. По окончании дистанции главный отпечаток на психическое состояние спортсмена накладывает показанный им результат. В случае, если спортсмен его ожидал, в психике его особых изменений не происходит: удача или относительная неудача воспринимается как должное. Неожиданный большой успех или непредвиденное поражение оказывают на психическое состояние гонщика значительно большее воздействие. Иногда даже у сильных и уравновешенных спортсменов в этих условиях возникает возбуждение, нарушающее сон и

мешающее нормальной подготовке к следующей дистанции. Роль тренера и самого спортсмена в этом случае заключается в том, чтобы снять излишнее возбуждение или подавленность и тем самым сохранить нервно - психическую свежесть. Сразу после гонки воздействовать на психику спортсмена не рекомендуется, через несколько часов следует проанализировать гонку, выявить причины успеха или неудачи и «комплексными мерами (массаж, внушение и самовнушение, аутогенная тренировка и др.) восстановить его уверенность и спокойствие. После становления нервно - психической свежести вводятся корректировка и уточнение задач и мотивов следующей гонки.

Между отдельными соревнованиями в сезоне бывают перерывы в 5-7 дней и более. Это послесоревновательный (восстановительный) период, в котором решается задача быстрее установления нервно - психической свежести после прошедшего соревнования (серии гонок). Здесь, как правило, применяется комплекс мер, которые по срокам воздействия можно разделить на оперативные и профилактические. На этапе оперативного восстановления применяются:

- психолого-педагогические методы анализа и оценки результатов выступления на отдельных дистанциях и в целом в соревновании; сохранения или восстановления у спортсмена уверенности в своих силах и достижения оптимального уровня возбуждения;

- социально-педагогические методы, с помощью которых достигаются нормальные отношения в коллективе при различном выступлении спортсменов;

- медико-биологические, направленные на лечение травм, а также различных отклонений в состоянии здоровья.

Сюда же относятся физиотерапевтические (массаж, парная баня и др.) и нетрадиционные средства восстановления, особенно при расстройстве сна. На этапе профилактического воздействия наряду с необходимыми методами или средствами следует снизить нагрузку, изменить ее характер и интенсивность. Восстановлению и сохранению нервно - психической свежести на данном этапе способствуют также специальные приемы саморегуляции состояния

личности, приемы аутогенной тренировки.

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 2000. 368 с.
2. Поварицин Ю.А. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М., 1976. 128 с.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981. 112 с.
4. Захаров П.Я. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт: учебно-метод. комплекс для вузов. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2011. – 139 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2009. 352 с.